

„Opolska Akademia Komunikacji w zakresie bezpieczeństwa i porządku publicznego”  
Priorytet VIII PO KL Podziałanie 8.1.1

## HARMONOGRAM SZKOLEŃ MODUŁU KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA Z NEGOCJACJAMI – gr. B

### Grupa B

L.P.	DATA SZKOLENIA	MIEJSCE SZKOLENIA	PROWADZĄCY
1.	2 – 3 lutego 2009 r.	Hotel Festival Ul. Oleska 86 45-222 Opole	Jacek Lekki / Ewa Sobczak
2.	6 marca 2009 r.	Hotel Festival Ul. Oleska 86 45-222 Opole	Jacek Lekki / Ewa Sobczak
3.	27 – 29 kwietnia 2009 r.	Hotel Villa Park Ul. Czogały 1 Opole - Groszowice	Jacek Lekki / Ewa Sobczak
4.	4 – 5 czerwca 2009 r.	Pokrzywna	Jacek Lekki / Ewa Sobczak
5.	2 lipca 2009 r.	Hotel Festival Ul. Oleska 86 45-222 Opole	Jacek Lekki / Ewa Sobczak

**\* harmonogram zostanie uzupełniony jeszcze o dwa terminy**

### WSTĘPNA TEMATYKA WARSZTATÓW

- PODSTAWOWY WARSZTAT KOMUNIKACYJNY 2 dni

Przedstawienie bądź przypomnienie podstawowych pojęć i uniwersalnych reguł komunikacji: wielotorowość procesu, schematy komunikacyjne, werbalny i niewerbalny poziom komunikacji, poziom merytoryczny a poziom relacyjny w komunikacji interpersonalnej

Ćwiczenie zagadnień i procedur związanych z tzw. aktywnym słuchaniem i pasywnym mówieniem, czyli "sztuka bycia w kontakcie": pytania, parafraza, odzwierciedlenie emocjonalne, paralingwistyki, dopasowanie, pozytywna konotacja, etc.

Jak właściwa komunikacja może pomóc w sytuacjach trudnych i kryzysowych:

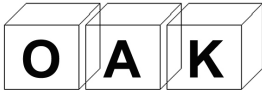
- umiejętność swobodnego przemieszczania się między poziomem relacyjnym, a merytorycznym
- umiejętność radzenia sobie z agresją, oporem, niechęcią, obiekcjami, wściekłością, oburzeniem
- umiejętność rozpoznawania nastawień i potrzeb innych w sytuacjach kryzysowych
- postawy asertywne
- osobowościowe uwarunkowania zachowań w sytuacjach konfliktowych
- własne emocje, opór i chronienie siebie w sytuacji kryzysowej



KAPITAŁ LUDZKI  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY





„Opolska Akademia Komunikacji w zakresie bezpieczeństwa i porządku publicznego”  
Priorytet VIII PO KL Podziałanie 8.1.1

• RÓŻNI LUDZIE – RÓŻNE SPOSOBY KOMUNIKOWANIA 1 dzień

Wiedza na temat stylów charakteru i osobowości w kontekście stosowania różnych środków komunikacji:

- jak rozpoznawać różne typy osobowości?
- z czym liczyć się w zetknięciu z osobami o takim, a nie innym charakterze?
- umiejętność rozpoznawania potrzeb relacyjnych różnych ludzi
- co przemawia, a co nie przemawia do różnych ludzi w zależności od tego, jaki reprezentują styl?
- autodiagnoza: jaki styl charakteru i komunikowania się reprezentuję ja sam – co mogę zmienić, co poprawić, a co jest dobre i warto umacniania?

Zróżnicowanie stylów komunikacji w odniesieniu do różnic środowiskowych – podkreślenie wagi dostosowania się do różnych w różnych środowiskach sposobów mówienia i wchodzenia w relacje. Rozstrzygnięcie, do jakiego stopnia takie dostosowanie jest dla funkcjonariusza użyteczne.

III. WARSZTAT REDUKCJI STRESU (WYJAZDOWY) 3 dni

Nie nazwany i pozostawiony samemu sobie stres wpływa ujemnie na jakość naszego życia, ale jest również czynnikiem skutecznie paraliżującym pracę, motywację, zdolność twórczego myślenia, naturalne zdolności interpersonalne.

Zasadniczym celem proponowanego treningu jest rozumienie źródeł stresu w pracy oraz prezentacja i ćwiczenie technik służących jego skutecznej redukcji.

CO TO JEST REAKCJA STRESOWA

FIZJOLOGIA STRESU

CZYNNIKI STRESOGENNE W PRACY

TYPY OSOBOWOŚCI A ICH REAKCJA NA STRES

UMIĘJĘTNOŚĆ ODREAGOWANIA (AKTYWNOŚĆ MOTORYCZNA)

PODSTAWOWE I ZAAWANSOWANE TECHNIKI RELAKSU

- ✓ ćwiczenia relaksacyjne
- ✓ ćwiczenia oddechowe
- ✓ ćwiczenia koncentracji

ZAPOBIEGANIE SYTUACJOM STRESOWYM

7 „S” – ŹRÓDŁA ENERGII I SPOSOBY ICH ODNAWIANIA

ASERTYWNOŚĆ A PROFILAKTYKA STRESU

• NEGOCJACJE I MEDIACJE 2 dni

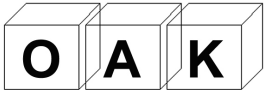
Podstawowa wiedza na temat podstaw negocjowania: umiejętność określenia własnej pozycji i celów, które chce się osiągnąć, umiejętność elastycznej zmiany pozycji negocjacyjnej.



KAPITAŁ LUDZKI  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY





„Opolska Akademia Komunikacji w zakresie bezpieczeństwa i porządku publicznego”  
Priorytet VIII PO KL Podziałanie 8.1.1

Wyrabianie umiejętności spoglądania na każdą niemal sytuację komunikacyjną i zdarzenie w codziennej pracy, jak na sytuacji negocjacyjną.

Podstawowe reguły występowania w roli mediatora, emocje z tym związane, pozycje słuchania i mówienia w sytuacji mediacyjnej, podstawowe techniki zapośredniczające, wyrabianie umiejętności podsumowywania, interpretowania oraz jasnego widzenia „skanowanej” sytuacji. Podstawy psychologii wpływu społecznego – co przekonuje, a co nie przekonuje ludzi. Jak można ich motywować do współpracy, jak nakłaniać? To umiejętności przydatne zarówno w kontakcie z „klientem”, jak i z instytucjami, z którymi poszczególne osoby muszą w codziennej pracy współpracować.

Umiejętność rozpoznawania znamion manipulacji w relacjach i umiejętność asertywnego przeciwstawiania się tego typu próbom.

Komunikacyjny trójkąt dramatyczny – praktyczne wykorzystywanie odstawowych elementów analizy transakcyjnej w komunikacji.

\* Tematyka warsztatów może być modyfikowana odpowiednio do Państwa potrzeb. Zostanie ona zweryfikowana podczas pierwszego warsztatu.



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY

